

冬季如何筑牢健康防线？ 国家卫生健康委给出指引

新华社记者 李恒 彭韵佳

12月7日是大雪节气。多地迎来寒潮降温天气，如何做好流感防控？慢性病患者怎样安稳过冬？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，解答热点关切。

——流感高发，接种疫苗是关键。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示，根据最新监测情况，预计全国流感活动在12月上中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势，占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议，公众应尽早到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗，尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者，专家建议，症状较轻者可以居家休息，若出现高热、使用退热药物效果不佳，或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状，或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等，需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕妇等人群感染流感后较易发展为重症或危

重症，要及早就医，根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示，从中医角度来讲，只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的，比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者，要注意防护脾胃。

——皮肤护理，讲究保湿修复。

一些人一到冬季就易出现皮肤干痒等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示，冬天皮肤干痒是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议，用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂；洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分，并尽快涂抹保湿乳，形成保湿膜锁住水分。同时，可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长。

专家提示，冬天脚后跟易干裂，建议先到医院检查是否是真菌感染，如果是，要使用抗真菌药物治疗；若是干燥环境造成，建议涂抹保湿剂以及角质层剥脱剂。

“冬天，尤其在北方干燥地区，也易诱发湿疹，应做好日常保湿工作。”李航说，湿疹的治疗一方面要调节免疫，另一方面要修复皮肤屏障。

——科学认知，规范治疗风湿免疫病。

冬季关节炎症状加重，风湿免疫病患者如何科学应对？

北京协和医院主任医师李梦涛表示，风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱，错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以彻底根治，但绝大多数患者通过规范系统诊疗，可有效控制病情进展，缓解症状，减少器官损伤。

李梦涛说，激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期，能迅速控制炎症，保护器官不受损伤，是治疗风湿病的重要手段，关键在于科学合理使用，在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原则，并配合钙剂补充、定期监测骨密度等，可最大限度降低相关风险。

专家提示，要注意预防感染，某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡，导致自身免疫反应加重。

据新华社

流感高发，接种疫苗是关键

根据最新监测情况，预计全国流感活动在12月上中旬达峰的可能性较大



公众应尽早到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗，尤其是重点人群和高风险人群

皮肤护理，讲究保湿修复

冬天皮肤干痒是因为气候干燥导致皮肤屏障受损



用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂



洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分，并尽快涂抹保湿乳



可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长

科学认知，规范治疗风湿免疫病

风湿免疫病难以彻底根治，通过规范系统诊疗，可有效控制病情进展

激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期，能迅速控制炎症，保护器官不受损伤，是治疗风湿病的重要手段



新华社发（程硕 制图）

建行普惠贷款 普百业 惠万企

金蛇起舞 小微纳福

小微企业、个体工商户

抵押贷款

额度可达1000万元 额度期限长达10年
年化利率（单利）低至3.0%起

信用贷款

额度可达1000万元 额度期限长达3年
年化利率（单利）低至3.0%起

7*24小时随借随还、按日计息 符合条件到期还可享无还本续贷

提示：贷款额度、放款时间、额度期限及年化利率（单利）以实际审批结果为准。贷款资金仅能用于日常生产经营，不得用于购房、投资及民间借贷等禁止性领域。详情请咨询建行各营业网点或拨打客服热线95533。

系列产品

缴税好 ▶ 云税贷 （纯信用，最高500万元）

有房产 ▶ 抵押快贷 （快速抵押贷，最高1000万元）

有收单 ▶ 商户云贷 （纯信用，最高300万元）

烟草商户 ▶ 惠商云贷 （纯信用，最高200万元）

个体户 ▶ 个人经营信用快贷 （纯信用，最高300万元）

唐久、金虎门店 ▶ 三晋便利云贷 （纯信用，最高100万元）

经营数据好 ▶ 善担贷 （担保公司担保，最高500万元）

小微科创型 ▶ 善新贷 （纯信用，最高1000万元）

首贷户 ▶ 首户快贷 （纯信用，最高500万元）

有银行承兑 ▶ 银承质押贷 （快速质押承兑，最高1000万元）



“建行惠懂你”小程序



“建行惠懂你”APP
扫码下载
测额、申贷即刻体验



中国建设银行
China Construction Bank
长治分行

客户服务热线：95533
网址：www.ccb.com

【健康科普——安宁疗护（五）】

颜色光疗法

医学之父希波克拉底认为，颜色是人体外表和内心之间的桥梁。许多物理学家和医学工作者在对颜色疗法进一步研究后发现，颜色能“渗入”人体组织，对安宁疗护对象有一定帮助作用。科学家们发现颜色可使人的肌肉或松弛或紧张，通过试验证明，人的肌肉状态最松弛时正常值21；绿色为28；黄色为30；红色则是最兴奋状态为42。那么，不同颜色的光，对安宁疗护对象究竟有哪些作用呢？

白色光具有安抚作用。由于它的纯净平和，可对安宁疗护对象起到很好的安抚作用，此外白色光还可以减轻疼痛。

蓝色光具有降温冷却的作用。可明显化解安宁疗护对象烦躁、愤怒等情绪，由于蓝色有催眠作用，所以有助于镇静、镇痛和止血功效。

红色光具有激励兴奋作用。恰似一种强烈燃烧的能量，这是一个带来行动的颜色。它能引起心跳加快，血

压升高，并促进食欲，增加对话。

橙色光具有与肾上腺素有关的作用。它是一种温暖的颜色，还有增加免疫力的功效。

紫色光是一种极佳的刺激色，由温暖的红色和冷静的蓝色融合而成，有神秘的观感，属冷色调。具有减轻疼痛、减缓僵硬感作用。

绿色光是大自然中一种最悦目的颜色，可以解除眼睛疲劳，给人一种宁静的感觉，同时它可以消除神经紧张，具有安定和谐的功效。

黄色光有轻泻和利尿作用，它能够刺激大脑、肝脏和脾脏，引起人们的过度兴奋。

金色光是一种强力光线。从中医的角度来看，它能增加阳气。金色光亦有助于治疗眼疾之作用。

五颜六色的光如同技术娴熟、体贴入微的美丽“护士”，能给安宁疗护对象带来关心与安慰。

市卫健委供稿

欢迎刊登

《上党晚报》广告

市级媒体 权威发布
高效便捷 价格优惠

广告热线：3088625

